

## Contact:

### Bezoek adres

Groene Kruisstraatje 4 te Lochem  
(Op de donderdagen van 16:00 tot 22:00 uur  
of op afspraak)

### Post adres

Walsteeg 20, 7241BG Lochem

### Telefoon

06 40 74 70 90

### Email

info@lonelylochem.nl

### Website

www.lonelylochem.nl  
www.facebook.com/lonelylochem

### IBAN rekening nummer

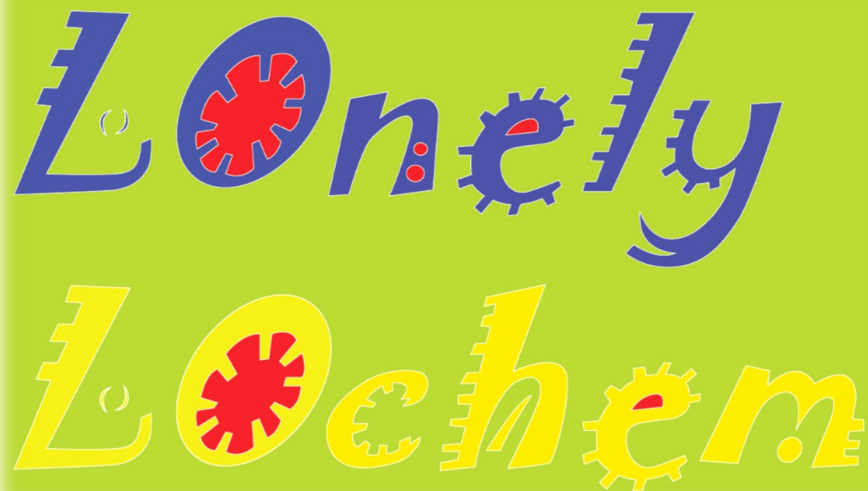
NL94 RABO 0308 1553 35

### KvK nr

64 79 59 85



Samen-eten Filmavond Maatjeswerk Muziekavond De Inloop Spellenavond



“Eenzaam maar niet alleen”

Alleen maar niet eenzaam”

## Informatie

Stichting Lonely Lochem zet zich in om de eenzaamheid onder de inwoners van de gemeente Lochem te verminderen. Wie wij zijn en hoe wij de eenzaamheid proberen te verminderen lees je in deze brochure.



Samen-eten Filmavond Maatjeswerk Muziekavond De Inloop Spellenavond

Samen-eten Filmavond Maatjeswerk Muziekavond De Inloop Spellenavond

## Wat is er allemaal te lezen in dit informatie boekje

Even voorstellen: Gerben.....Pagina 03

De Inloop .....Pagina 04

Samen Eten.....Pagina 05

Even voorstellen: Gerry.....Pagina 06 & 07

Maatjeswerk.....Pagina 08

Even voorstellen: Joska.....Pagina 09

Sponsors of eenmalige donatie.....Pagina 10 & 11

Even voorstellen: Emma..... Pagina 12

Even voorstellen: Henk.....Pagina 13

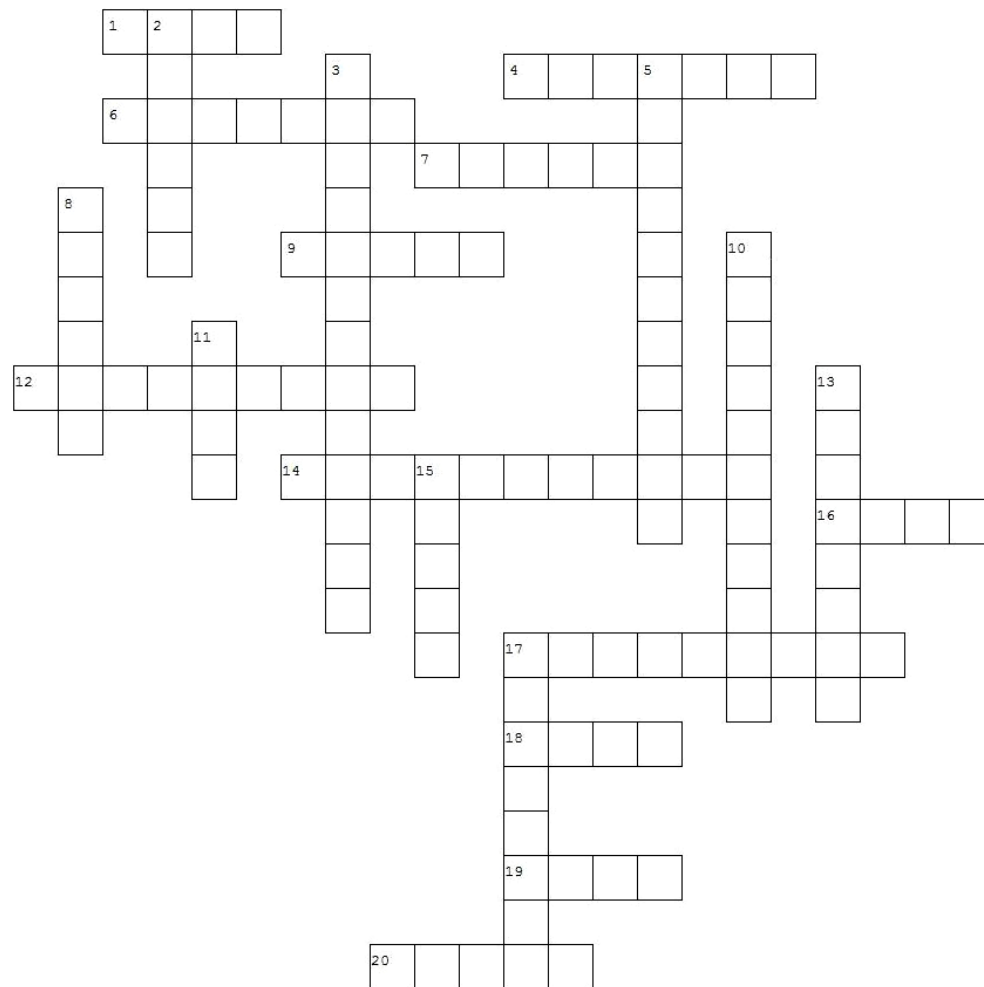
Lonely Lochem kruiswoordpuzzel.....Pagina 14 & 15

Contact.....Pagina 16

Deze brochure is  
medemogelijk gemaakt en  
gedrukt door:  
Foto Modern Lochem.  
[www.fotomodernlochem.nl](http://www.fotomodernlochem.nl)



# kruiswoordpuzzel



# Lonely Lochem

## Horizontaal

1. dit drankje kost bij Lonely Lochem maar 45 cent
4. Voor €3,- per persoon kun je .....
6. Dit mag alleen gedronken worden in de avond
7. Eenzaam maar niet ..... maar niet eenzaam
9. Dit drankje kost bij Lonely Lochem 25 cent
12. In deze maand begint altijd de week van eenzaamheid
14. Iedereen die zich inzet voor Lonely Lochem doet dit op ..... basis
16. Zij doet als vrijwilliger alle drankjes
17. Op deze dag zijn de meeste activiteiten bij Lonely Lochem
18. Dit drankje kost bij Lonely Lochem maar 25 cent
19. dit drankje kost bij Lonely Lochem maar 30 cent
20. Zij kookt als vrijwilliger om de week bij Lonely Lochem

## Verticaal

2. Tijdens deze activiteit van Lonely Lochem kun je koffie en thee krijgen
3. Deze organisatie is het landelijk orgaan tegen eenzaamheid
5. Lonely Lochem zet zich in om..... te verminderen in de gemeente Lochem
8. Hij is is de oprichter van Lonely Lochem
10. naast alle activiteiten biedt Lonely Lochem ook ..... aan
11. Hij is zowel gast als bestuurslid
13. Op de derde ..... van de maand zijn er extra activiteiten
15. Zij is de penningmeester van de stichting
17. in deze maand van 2015 werd Lonely Lochem stichting

## Even voorstellen.....

### Gerben te Hennepe

Oprichter, vrijwilliger en voorzitter van Stichting Lonely Lochem



“Op mijn dertiende overleed mijn moeder. Met mijn vader hadden we toen die tijd geen contact\*, dus verhuisden mijn zusje en ik vanuit Lochem naar een pleeggezin in Amersfoort. In het weekend gingen we naar Lochem om mijn oma en oudere broer op te zoeken. Tijd om naar vrienden te gaan was er niet. Op mijn achttiende ging ik terug en ik dacht meteen weer contact te hebben met mijn vrienden van vroeger, maar dat was niet zo. Ik begon een leer-werk opleiding in de zorg. 's Avonds thuis at ik mijn prakkie en keek ik televisie. Ik ben in die tijd flink eenzaam geweest. Je gaat ook niet iedere dag bij je broer of oma zitten. Ik raakte sociaal geïsoleerd en voelde me machteloos, alsof je in een kijkdoo zit en van binnen naar buiten kijkt. Je ziet alles gebeuren, maar bent er niet echt bij. Op een gegeven moment heb je geen behoefte meer aan contact, de drempel wordt steeds hoger. Je raakt gewend aan eenzaamheid, maar het snijdt wel in je. Ik ging wel eens naar de kroeg, maar daar heb je alleen oppervlakkige gesprekken. Totdat ik mijn oude kinderclubleidster tegenkwam. Ze zei dat er ook een club voor jongvolwassenen was. Ik ging erheen en daar zaten ze; mijn vrienden van vroeger. We raakten aan de praat. Het voelde alsof ik nooit was weggeweest. Als ik terugkijk denk ik: was ik maar eerder op zoek gegaan naar vrienden, wat heb ik dit gemist! Daarom ben ik stichting Lonely Lochem begonnen, een maatjesproject en ontmoetingsplek waar mensen terecht kunnen om op een ongedwongen manier anderen te ontmoeten.

## “Eenzaamheid, wat doe je eraan?

## Een hand die je uitgereikt wordt meteen aanpakken!”

\* op mijn 15e kreeg ik weer goed contact met mijn vader.

## De Inloop

Elke donderdag is er bij Lonely Lochem de Inloop en het Samen-Eten. Het is een vrije inloop, dat betekent dat je tussen 16:00 en 17:45 uur en van 19:30 tot 22:00 uur binnen kunt lopen om gezellig wat te komen drinken en andere mensen te ontmoeten.

De koffie en thee is gratis voor andere drankjes betaal je de inkoopprijs. Tijdens De Inloop kun je gerust een spelletje spelen, zo wordt er regelmatig gekaart, gesjoeld of andere spelletjes gedaan.

Het is duidelijk te merken dat we een sfeer hebben gecreëerd waarin onze gasten elkaar kunnen ontmoeten op een laagdrempelige manier. Onze gasten spreken ook regelmatig met elkaar af buiten Lonely Lochem. Iets waar wij alleen maar over durfden te dromen. Hoe gaaf is dat!



Even voorstellen.....

### Henk te veldhuis

Bestuurslid en bezoeker

Henk is 62 jaar en woont in een huis met een grote tuin aan het Broekmaatsplein. In zijn vrije tijd speelt Henk graag op zijn gitaar en luistert hij ook graag naar rock muziek.

### Bij Lonely Lochem

Op de donderdagen bij Lonely Lochem helpt hij mee met hand en span diensten. Als er bijvoorbeeld een tafel versleept moet worden doet hij dat meteen.

Henk kwam 3 jaar geleden als gast en toen Gerben hem vroeg of hij samen met Gerry, Joska, Emma en Gerben het bestuur van Stichting Lonely Lochem wilde vormen twijfelde hij geen moment;

***“Ja dat wil ik wel”***

Tijdens de vergaderingen heeft hij een goede inbreng. Één van de punten die Henk ooit in heeft gebracht tijdens een vergadering is dat het aanbod van activiteiten uitgebreider moest. Dit is dan ook mede dankzij hem gerealiseerd.





Even voorstellen.....

### Emma Amtink

Vrijwilligster en bestuurslid

Emma is 19 jaar, woont in Lochem en studeert voor juridisch medewerker openbaar bestuur aan het ROC van Twente in Hengelo. In haar vrije tijd leest ze veel, tekent ze en is ze graag met cosmetica bezig.



### Bij Lonely Lochem

*“In de zomer van 2015 stopte ik met mijn toenmalige opleiding en was ik op zoek naar vrijwilligers werk. Mijn buurvrouw attendeerde mij erop dat Lonely Lochem misschien wel iets voor mij was.”*

Emma verzorgt bij Lonely Lochem de drankjes en verwelkomt de bezoekers. Iedere bezoeker is dol op haar.

Op de vraag wat Lonely Lochem voor haar betekent zei ze;

***“Ik vind het erg gezellig bij Lonely Lochem, vooral het Samen-Eten en de diversiteit van de groep.”***

Emma hoopt dat de Stichting nog lang kan blijven bestaan, maar dat het in de toekomst niet meer nodig is.

### Bestuur:

Sinds de oprichting van de Stichting is Emma ook bestuurslid geworden van de stichting. Emma heeft een goede inbreng en duidelijke mening, wat de Stichting zeer ten goede komt.



## Samen eten



Op de donderdag kun je ook bij ons mee-eten voor €3,- om 18:00 uur gaan we aan tafel.

Voor hen waarvoor het financieel niet haalbaar is om €3,- te betalen hebben wij een kortingsregeling van 25/50/75/100%. Hiervoor vul je eenmalig een formulier in.

WILT U MEE-ETEN?

Geef je op via de website, per email of per telefoon.

Aanmelden kan tot elke woensdag 13:00 uur.

Website: [www.lonelylochem.nl/samen-eten](http://www.lonelylochem.nl/samen-eten)

E-mail: [samen-eten@lonelylochem.nl](mailto:samen-eten@lonelylochem.nl)

telefoon: : 06 40 74 70 90

Vermeld bij aanmelden via email of telefoon:

1. Je naam
2. Met hoeveel mensen je komt eten (inclusief jezelf)
3. De datum van de donderdag dat je mee wilt eten

Even voorstellen.....

### Gerry Ulfman

Vrijwilliger en secretaris van  
Stichting Lonely Lochem

Vier jaar geleden melde Gerry zich aan bij Lonely Lochem, Gerry was 59 jaar, gescheiden en eenzaam. Gerry heeft twee volwassen dochters, een zoon en kleinkinderen. Gerry had wel vrienden maar die waren getrouwd en hadden hun eigen leven. Gerry raakte helaas veel vrienden kwijt door de scheiding. *“de meeste vrienden kozen de kant van mijn ex-man omdat ik hem het huis had uitgestuurd”*



### Eenzaam

Omdat vele vrienden de kant van haar ex-man kozen en Gerry niet het zelfvertrouwen had zelf op mensen af te stappen raakte Gerry in een sociaal isolement. De groep mensen om haar heen werd kleiner. Ze vond het moeilijk om de overgebleven vrienden op te bellen of langs te gaan voor een kop koffie omdat ze niet in wilde breken in hun leven.

*‘Ik voelde me bezwaard wanneer ik vrienden belde of ik langs mocht komen, het was alsof ik inbrak in hun leven’*

Een jaar na haar scheiding zag Gerry een artikel in de krant over het maatjesproject van Lonely Lochem. *“ik heb dat artikel uitgeknipt en in de la gelegd, verschillende keren heb ik het in handen gehad maar had niet de moed om contact op te nemen. Ik was toch niet eenzaam?!”*

Een jaar later besloot Gerry toch eens contact op te nemen er volgde een gesprek en een week daarna werd Gerry gekoppeld aan Edith. Edith was ook gescheiden en had het ook moeilijk gehad in haar huwelijk *“in het eerste gesprek klikte het meteen, er volgde een mooie tijd van vriendschap.*

Wilt u ons sponsoren of eenmalig een donatie doen neemt u dan contact op met Joska Groen.

email: [joska.groen@lonelylochem.nl](mailto:joska.groen@lonelylochem.nl)  
telefoon: 06 23 23 63 20  
post: Walsteeg 20, 7241BG Lochem

Of maak rechtstreeks uw donatie over op de bankrekening van Stichting Lonely Lochem

IBAN: NL94 RABO 0308 1553 35  
T.N.V.: Stichting Lonely Lochem  
O.V.V.: Donatie of Sponsoring



**"Samen strijden tegen de eenzaamheid in Lochem"**



## Sponsors of eenmalige donatie

Stichting Lonely Lochem is altijd op zoek naar sponsors en donateurs. We organiseren als Lonely Lochem verschillende activiteiten. Hierbij kunt u denken aan:

Elke donderdag **Samen-Eten**

Elke donderdag **De Inloop**

Elke derde zaterdag van de maand een wisselende activiteit denk hierbij aan een filmavond, dans/muziekavond, sjoel avond, bingo avond, etc.

Ook hebben we activiteiten die geen vaste dag hebben.

Bijvoorbeeld:

**de langste eettafel**  
**kerstdiner**  
**oud & nieuw**  
**maatjes project**

Deze activiteiten brengen kosten met zich mee. Aangezien we Lonely Lochem laagdrempelig houden om ervoor te zorgen dat het voor iedereen mogelijk is om deel te nemen aan de activiteiten, houden wij de prijzen laag of soms zelfs helemaal gratis. Zo is deelname aan de activiteiten, de koffie en de thee geheel gratis.



*We kwamen een paar keer per week bij elkaar en gingen ook regelmatig samen leuke dingen doen. Zo gingen we regelmatig naar de Intratuin en dronken we daar koffie, ook bezochten we vaak kringlopen."*

### **Van "vrager" naar vrijwilliger**

In 2014 kreeg Lonely Lochem een vaste locatie waar ook activiteiten als inloopmiddag en samen-eten waren. Gerry melde zich samen met Edith aan als vrijwilliger om te komen helpen tijdens deze activiteiten. *"Het leek Edith en mij erg leuk om eens wat terug te doen voor Lonely Lochem en zo zijn we naar Gerben toegestapt of we niet konden helpen met de activiteiten bij Lonely Lochem"*

Zo geschiedde, Gerry en Edith werden vaste gezichten van Lonely Lochem om en om hielpen ze bij de middagen en avonden. Helaas kon Edith door drukte niet meer helpen bij Lonely Lochem en verwaterde ook het contact tussen Edith en Gerry.

### **Het heden**

Gerry opent om de week bij Lonely Lochem en die dag kookt ze ook voor de gasten. De andere week opent en kookt Gerben. Dit is goed te doen en Gerry is ook de keren dat ze niet hoeft te openen te vinden bij Lonely Lochem.

*"Het is zo ontzettend gezellig dat ik er ook ben wanneer ik niet hoeft te koken. Ik kan het ook niet laten om stil te blijven zitten. Ik wil altijd helpen, dienst of geen dienst"*

Secretaris van de Stichting

Sinds December 2015 is Gerry ook bestuurslid van Stichting Lonely Lochem. Ze hoefde er niet lang over na te denken of ze het wilde. *"Het is mooi om deel uit te mogen maken van het bestuur van zo'n mooie stichting"*



# Maatjeswerk

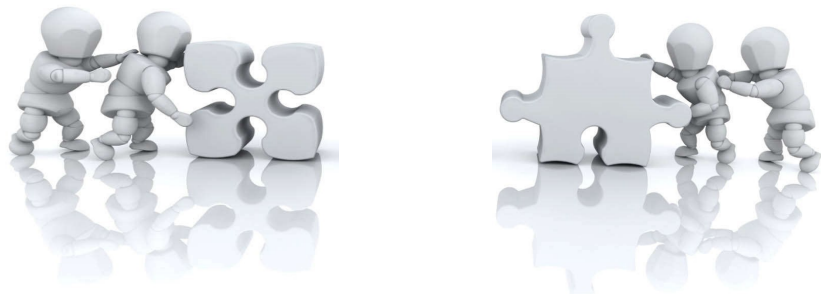
Iedereen tussen de 16 en 65 kan zich bij Lonely Lochem aanmelden voor een maatje.

Allereerst zal er een aanmeldingsafspraken zijn. Die kan bij jou thuis of bij Lonely Lochem. In dat gesprek gaan we kijken waar je interesses liggen en wat jij zoekt in een maatje.

Daarna gaan wij op zoek naar iemand die past bij jouw wensen.

Wanneer we een match hebben volgt er een gesprek met jou, je mogelijke maatje en één van ons. We kijken dan samen of er een klik is. Mocht die klik er niet zijn, geen probleem, dan gaan we op zoek naar iemand anders.

Wanneer die klik er wel is, maken jij en je maatje een volgende afspraak en trekken wij ons terug. Wij blijven waar nodig een aanspreekpunt.



Even voorstellen.....

**Joska Groen**  
penningmeester.



Joska is 25 jaar en woont in de binnenstad van Lochem. Joska studeert bestuurskunde aan het Saxion in Enschede de en hoopt in juli 2016 haar diploma in ontvangst te kunnen nemen. Verder is Joska secretariael medewerker bij Lochem Energie en fractievertegenwoordiger bij de PvdA Lochem.

Vanaf het begin was Joska al betrokken bij Lonely Lochem. Ze hielp altijd op de achtergrond met voorbereidingen voor de activiteiten en het meedenken voor nieuwe concepten.

Om te ontspannen maakt Joska Japanse puzzels, kijkt ze sport en films.

Op de vraag wat haar wens was voor de stichting zei Joska het volgende:  
*“Op korte termijn; Dat we steeds meer eenzame mensen in ieder geval één dag in de week een mooie dag kunnen bezorgen en dat we nog meer verschillende activiteiten aan kunnen bieden.*

*Op lange termijn; Dat Stichting Lonely Lochem niet meer nodig is omdat de maatschappij in gaat zien dat iedereen verantwoordelijk is voor het welzijn van de ander.”*

***“Voor de mensen die Stichting Lonely Lochem niet kennen, het is een hele gezellige groep en er kunnen altijd meer mensen bij.”***

